

新潟支部の課題（状況）を踏まえた 今後の取組について



新潟支部の課題（状況）と解決策

課題（状況）	解決策
1.入院・外来医療費ともに全国平均を下回っている。新生物の1人当たり医療費は外来で高く、入院で低い状況であり、早期発見により重症化する前に治療を始めている効果か。	・定期健診からの切り替えなど、生活習慣病予防健診の受診を勧め、病気の予兆に早期に気づいてもらう。 ・重症化予防対策として早期の医療機関受診を勧める。
2.精神及び行動の障害、神経系の疾患にかかる医療費が、入院・外来ともに全国平均を上回っている。	新潟県産業保健総合支援センターと連携し、メンタルヘルス対策を進める。
3.健診結果による脂質リスク保有割合が全国平均を上回っている。喫煙者割合が高く、運動習慣改善、飲酒習慣改善が必要な方の割合も高い。	・特定保健指導を実施し、生活習慣改善をサポートする。 ・事業所単位での健康づくりを進め、ヘルスリテラシーを高める。

課題（状況）に対する令和5年度事業内容①

【課題（状況） 1】

入院・外来医療費ともに全国平均を下回っている。新生物の1人当たり医療費は外来で高く、入院で低い状況であり、早期発見により重症化する前に治療を始めている効果か。

健診受診率向上

被保険者については、定期健診（事業者健診）から、5大がんをカバーする生活習慣病予防健診への切り替えを勧めていく。

被扶養者については、住民に広く定着している自治体主催の住民健診・がん検診に、協会けんぽ加入者が受診できるよう、各自治体と連携し、受入数の拡大や協会からの受診案内を実施する。

【令和5年度目標（KPI）】

- ① 生活習慣病予防健診実施率 73.1%以上（受診見込者数：255,600人）
- ② 事業者健診データ取得率 12.3%以上（取得見込者数：40,600人）
- ③ 被扶養者の特定健診実施率 38.5%以上（受診見込者数：32,000人）

（1）定期健診から生活習慣病予防健診への切り替え勧奨

・生活習慣病予防健診を利用していない事業所へ、幹部職員も含めた職員の訪問により、定期健診からの切り替えを依頼。

（2）事業者健診結果データの取得促進（11月実施）

・生活習慣病予防健診未受診者4人以上の872事業所（10,619人）に対し、新潟県労働局との連名による、事業者健診結果データの提供勧奨を実施。

（3）自治体と連携した被扶養者特定健診の実施案内

・自治体主催住民健診・がん検診の協会加入者受け入れおよび受診案内
協会加入者受け入れ市町村 28/30

ただし、受け入れ可能数や実施会場等の関係から、協会加入者への受診案内については、市町村側の協力と具体的な調整が必要。（受診案内について調整中：新発田市、弥彦村）

※各自治体との連携状況は15ページを参照

KPI	令和5年度 (6月末)	令和4年度 (6月末)
生活習慣病予防健診実施率	72,451件 21.8%	71,547件 21.3%
事業者健診データ取得率	2,338件 0.7%	2,278件 0.7%
被扶養者の特定健診実施率	4,041件 5.1%	4,365件 5.3%

課題（状況）に対する令和5年度事業内容①

重症化予防

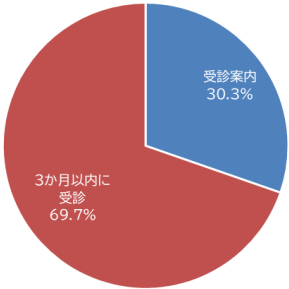
未治療者に対する文書による一次勧奨に加え、電話による受診勧奨や事業主に協力を呼びかけ。健康意識が高まっている生活習慣病予防健診受診のタイミングでの受診勧奨の実施。重症化予防を積極的に取り組んでいる地域と連携し、受診勧奨や人工透析予防をサポート。（各種勧奨の対象者の定義は16ページを参照）

【令和5年度目標（KPI）】

- 受診勧奨後3か月以内に医療機関を受診した者の割合
13.1%

※右枠のとおり、勧奨基準該当者のうち約70%は3か月以内に受診
KPIは未受診者30%に対する取り組みの指標

- ①令和3年度生活習慣病予防健診受診者 289,146人
- ②①のうち一次勧奨域※該当者 28,966人
※収縮期血圧160以上、拡張期血圧100以上、空腹時血糖126以上、
HbA1c6.5以上のいずれかに該当
- ③②のうち3か月以内受診者 20,207人（69.7%）
- ④一次勧奨実施者 8,789人（30.3%）



（1）委託事業者からの受診勧奨（6月より事業停止中）

・委託事業者から電話での受診勧奨を新潟支部加入の勧奨対象者へ実施する。
併せて事業主へ受診勧奨協力依頼文書を送付し、その後に電話し協力依頼を行う。

（2）健診受診時の受診勧奨および情報提供

・生活習慣病予防健診受診時に、対面による専門職（医師、保健師、看護師）の健診結果説明と受診勧奨を実施。面談が難しい健診機関はパンフレット配布による情報提供を実施する（パンフレットは17ページに掲載）。

（3）自治体と連携した重症化予防

・南魚沼地域で実施している腎専門医への受診勧奨について、協会加入者の対象者へ、専門医への紹介状を兼ねた受診勧奨文書を送付。

・上越市・魚沼市・見附市の保健師や管理栄養士が、国保加入者に実施しているサポートを、協会加入者も含めて実施。

取り組み	実績（8月末）	
(1)委託事業者からの受診勧奨	3,938人	
(2)健診受診時の受診勧奨および情報提供	実施機関 20機関 パンフレット配付 90,076件	
(3)自治体と連携した重症化予防	（受診者 7月末現在） 南魚沼地域 8月から案内 上越市 3人 魚沼市 1人 見附市 0人	
	令和 5 年度(7月末)	令和 4 年度（7月末）
KPI	12.1%	12.7%

課題（状況）に対する令和5年度事業内容②

【課題（状況）2】

精神及び行動の障害、神経系の疾患にかかる医療費が、入院・外来ともに全国平均を上回っている。

メンタルヘルス対策

新潟産業保健総合支援センター（さんぽセンター）と連携し、事業所でのラインケアとともに、加入者のセルフケアのための情報提供を行う。

事業主・担当者向け

- 健康保険委員研修会でラインケアに関する講座を実施（講師をさんぽセンターに依頼、R5.9.15-9.29オンライン開催）
- メンタルヘルスに関する協会けんぽ作成チラシ、さんぽセンターの相談チラシを事業所訪問、研修会等で配布

事業所・加入者向け

- 健康宣言エントリー事業所へ「健康づくり講座」メンタルヘルス講座の申込数 10事業所
- 新潟支部Youtubeチャンネルでメンタルヘルス解説、リラクゼーション実践の動画を掲載。
メルマガ、新潟県健康立県X（旧ツイッター）に定期的に掲載。



▲協会けんぽ作成チラシ



▲健康づくり講座

にいがた健康経営宣言事業所さまへ

「健康づくり講座」のご案内
～職場における健康づくり意識を啓発・支援する講座が満載！～

受講無料 先着50社

講座名	内容	形式
⑥ヨガリラックス	事業所内で参加者がリラックスできるスペース。巨大ボールやマットを上手に動かしてリラックス。	DVD
⑦心のリラクゼーション	事業所内で参加者がリラックスできるスペース。巨大ボールやマットを上手に動かしてリラックス。	DVD
⑧メンタルタフネスセミナー	事業所内で、参加者がリラックスできるスペース。巨大ボールやマットを上手に動かしてリラックス。	DVD



▲YouTube動画

課題（状況）に対する令和5年度事業内容②

【課題（状況）3】

健診結果による脂質リスク保有割合が全国平均を上回っており、喫煙者割合が高く、運動習慣改善、飲酒習慣改善が必要な者の割合も高い。

特定保健指導

脂質リスクを改善するため、健診受診によりメタボリックシンドローム該当又は予備群となった方に対し特定保健指導を実施し、食習慣の見直し、運動習慣の定着など、生活習慣の改善を促す。

【令和5年度目標（KPI）】

- ・被保険者の特定保健指導実施率 31.0%（実施見込者数：14,800人）
- ・被扶養者の特定保健指導実施率 14.1%（実施見込者数：400人）

【被保険者】

（1）健診当日の特定保健指導の効果的な利用勧奨

・生活習慣病予防健診受診時に、対面による専門職（医師、保健師、看護師）の健診結果説明と受診勧奨を実施。面談が難しい健診機関はパンフレット（17ページ参照）を配付し、特定保健指導の実施に繋げる。

（2）健診当日の特保実施促進に向けた委託健診機関との打ち合わせ

・個別打ち合わせを行い、各委託機関の特定保健指導実施計画に基づいた進捗状況確認や目標の共有、課題解決策を継続的に話し合い、特定保健指導の実施促進を図る。

取り組み	実績（8月末）
(1)健診受診時の受診勧奨および情報提供	実施機関 20機関 パンフ配レット配付 90,076件
(2)委託健診機関との打ち合わせ	8～9月 21機関

（３）事業所への特定保健指導実施勧奨訪問

・特定保健指導未実施の大規模事業所や健康宣言事業所に訪問し、事業所カルテ等を活用し特定保健指導の実施に向けて勧奨を実施する。

（４）前年度特定保健指導対象者への生活改善案内

・前年度の健診結果で腹囲が2cm減少することで、特定保健指導該当者から外れると思われる40～64歳の男性（腹囲85.0～86.9cm）約3,000人に対し、健診3か月程度前に生活習慣改善を促す案内（18ページ）を発送し、特定保健指導対象者の減少を図る。

（５）ＩＣＴを活用した特定保健指導の実施

・ＩＣＴを活用し、協会保健師が不在の地域の特定保健指導を実施する。

取り組み	実績（8月末）
(3)事業所への特定保健指導実施勧奨訪問	58事業所
(4)前年度特定保健指導対象者への生活改善案内	1,119件
(5) I C Tを活用した特定保健指導の実施	直営 118件 委託 191件

【被扶養者】

（１）集団会場での特定保健指導実施

・新潟市との連携による特定健診とがん検診の同時受診をした方のうち、特定保健指導対象者へ、集団会場で委託機関による特定保健指導を実施する。
・協会けんぽ主催の集団健診会場にて、健診当日に特定保健指導分割実施を行う。

取り組み	実績（8月末）
(1)集団会場での特定保健指導実施	110件

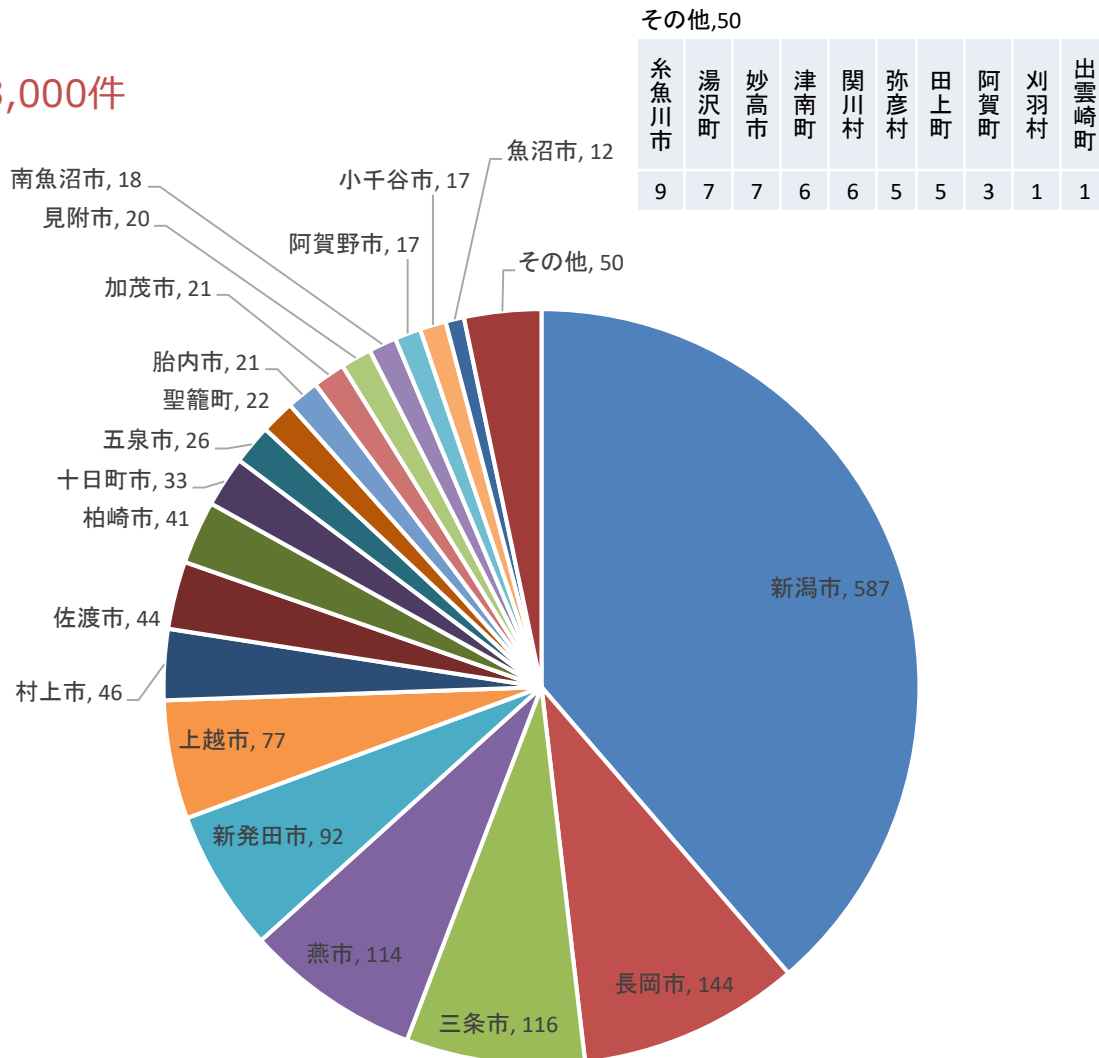
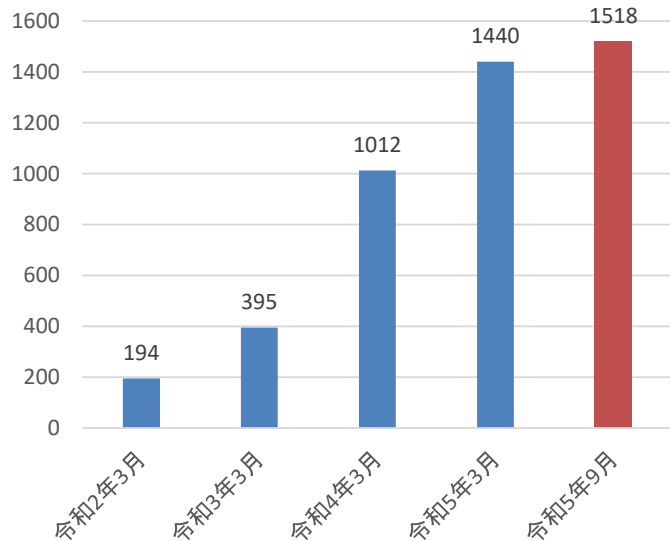
KPI	令和５年度 （６月末）	令和４年度 （６月末）
特定保健指導実施率 （被保険者）	2,702件 5.7%	2,723件 5.6%
特定保健指導実施率 （被扶養者）	31件 1.1%	39件 1.8%

にいがた健康経営宣言

企業が経営の優先課題として従業員の健康づくりに積極的に取り組むことにより、従業員の健康増進はもとより、企業の生産性向上やイメージアップにつなげていく「健康経営」。事業主の健康づくり宣言により、事業所全体のヘルスリテラシーを向上させる。

【令和5年度目標：データヘルス計画目標】 3,000件

宣言事業所数 1,518件



その他,50

糸魚川市	湯沢町	妙高市	津南町	関川村	弥彦村	田上町	阿賀町	刈羽村	出雲崎町
9	7	7	6	6	5	5	3	1	1

健康経営の拡大に向けて（登録勧奨）

（１）保険会社との連携（９社）

事業所訪問時に健康宣言事業の取り組みの説明、宣言エントリーを促す。

健康宣言事業にエントリーしている事業所には、保険会社による健康づくりサポートを実施。

アクサ生命保険株式会社
AIG損害保険株式会社新潟支店
株式会社かんぽ生命保険信越エリア本部
住友生命保険相互会社
SOMPOひまわり生命保険株式会社
第一生命保険株式会社 新潟支社・長岡支社
東京海上日動火災保険株式会社
三井住友海上あいおい生命保険株式会社新潟生保支社
明治安田生命保険相互会社

（２）電話、訪問による勧奨

健康宣言にエントリーしていない事業所に対し、電話と訪問による勧奨を実施。

①健康保険委員のいる事業所、②昨年度の電話勧奨の結果、反応の良かった事業所に実施。（訪問60件、宣言登録22件）

下期には、「にいがた健康経営推進企業」（新潟県の健康経営登録制度）に参加している事業所（386件）に勧奨を行う予定。

健康経営の拡大に向けて（関係機関との連携）

（１）商工会議所との連携（県内16会議所）

会報に健康宣言の記事掲載。会員へ健康宣言のチラシを配布。

商工会議所主催の健康経営に関するセミナーで、健康経営と協会けんぽの事業について説明。

（２）新潟県との連携

■新潟県の実施する健康セミナーで協会けんぽの

健康経営サポートを説明。

■新潟県健康立県X（旧ツイッター）に

協会けんぽで作成した健康経営に関する動画を掲載。



（３）自治体との連携

■新潟市

・新潟市の実施する健康経営セミナーで協会けんぽの健康経営サポートを説明。

・市の広報媒体（にいがたヘルスパートナー向け広報）、

協会けんぽの広報媒体（メールマガジン）でお互いの事業やサポートの
広報を実施。

・「新潟市健康経営認定制度」において、「新潟市健康経営認定

全国健康保険協会新潟支部特別賞」を設置。特に優良な取り組みを行う企業を表彰。



(1) 令和5年度重点広報事業による広報

健康経営について、ラジオドラマを主に、連動したYoutube動画、Web広告配信による広報を実施。

FM新潟毎週土曜日 14:55～(5分番組)「KEN'S ぽっカフェブレイク シーズン2」(令和5年10月～令和6年3月まで)

お知らせ! 人気ラジオドラマ「KEN'S ぽっカフェ・ブレイク」がさらにパワーアップして土曜の午後に帰ってきました! みなさん、ぜひお聞きください!

ラジオドラマ **KEN'S ぽっCafeブレイク** Season **2**

シーズン2 いよいよスタート!

お馴染みのケンさん・ココに加えて新キャラクターも登場予定! お楽しみに!

ケンさんの健康オタクぶりもさらにパワーアップ! みんなの健康の悩みを見事に解決!

ラジオドラマには人気のパーソナリティもゲストで参加予定! ワクワク度もさらにパワーアップ!

FM775 NIIGATA
毎週土曜 14:55 ON AIR

FM-NIIGATAで 毎週土曜日14時55分から放送中!

毎週土曜の昼下がり、健康オタクのケンさんがふらりと聞くキッチンカーで勝手に始まる健康バナシ。健康に悩む働き盛りのお客さんと看板娘のココと一緒に飲み物片手に聞いてみて! 登場人物たちの軽妙なやりとりで、ほっこり楽しく健康ツウに!

番組に連動したYouTube番組「ケンさん＆ココの見てわかる! 聞いてわかる! KEN'S ぽっカフェ健康チャンネル」も公開開始! ラジオ番組の詳細や聞き逃し、YouTube番組は、協会けんぽ新潟支部のYouTubeチャンネルから!

■ 広報内容

- 10月 健康経営
- 11月 健診、健康豆知識
- 12月 インセンティブ制度
- 1月 特定保健指導、重症化予防
- 2月 上手な医療のかかり方
- 3月 保険証回収、資格喪失後受診の防止

▼ラジオドラマと連動したYoutube動画を月1回公開。ラジオを聞いた人がさらに理解を深められるような内容。

ケンさん＆ココの ぽっ健康チャンネル

見てわかる! 聞いてわかる!

ポイント
ラジオ番組で
お馴染みの
ケンさん・ココが
情報を詳しく
解説します

ポイント
YouTube動画
ケンさん・ココの
登場人物
アニメーション
飾ります

Presented by 全国健康保険協会 新潟支部 協会けんぽ

「ぽっ健康チャンネル」
「にいがた健康経営宣言」
しゅけいしよう!

広報誌、研修会、メルマガ等でラジオ番組の宣伝を実施。ラジオを聞いてもらうことで、健康経営に興味を持ってもらう、理解を深めてもらう。

(2) Youtube動画による広報

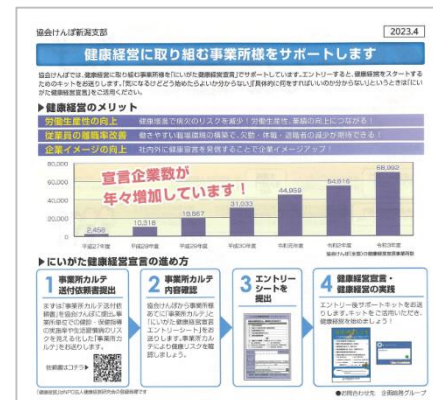
健康経営の取り組み（メンタルヘルス、禁煙、運動）に関する動画を新潟支部Youtubeチャンネルに掲載。

各セミナーで放映、メールマガジンや新潟県健康立県X（旧ツイッター）に掲載するなど、特にネットの媒体に掲載。



(3) 広報誌等定期刊行物に掲載

けんぽ通信（社会保険料納入告知書に同封される広報誌）、社会保険にいがた（新潟県社会保険協会発行の広報誌）、メールマガジンに健康経営宣言の記事を掲載。



健康経営優良法人認定法人を掲載▶

(1) サポートキットの配布

▲健康経営宣言書 (社内掲示、HP掲載)

健康づくりメニューから選んで▶
個人目標を立てて実践

健康経営をスタートできる「サポートキット」を配布。

(2) 「健康づくり講座」の実施

- ・プログラムは10種類から選べる。講師派遣、オンライン、ビデオオンデマンド、DVD視聴から受講方法を選べる。
- ・8月初旬に健康宣言エントリー事業所に案内発送。
(9/20現在) 申し込み23件
- ・受講した企業からは、別の講座も受けたいと好評。
- ・今後各媒体で広報を行い、宣言事業所の取組支援、講座利用を通じた宣言獲得につなげる。

(3) 健康経営優良法人認定制度の申請サポート

- 健康経営優良法人認定制度の申請開始時に案内送付
- 申請に関する取り組みの相談、申請書作成の相談

地域と連携した課題解決について

それぞれの健康課題は地域（市町村）によって差がある。国民健康保険加入者などと合わせた地域の状況を把握し、地域（自治体）と一緒に課題解決に取り組んでいきたい。

自治体との連携状況

		連携内容	具体的な取り組み
県	新潟県	健康経営	健康立県プロモーション事業における連携（セミナー開催、広報）
協定締結市町村	新潟市	健康経営	セミナー、研修会の実施。広報実施。新潟市健康経営認定制度で「全国健康保険協会特別賞」を設定。事業所への介入の連携。
	三条市	メンタルヘルス	三条市「関係機関と自殺予防を考える情報交換会」で連携
	南魚沼地域	重症化予防	南魚沼地域で実施している腎専門医への受診勧奨について、協会加入者の対象者へ、専門医への紹介状を兼ねた受診勧奨文書を送付。
	見附市	重症化予防	自治体の保健師や管理栄養士が、国保加入者に実施しているサポートを、協会加入者も含めて実施。
	魚沼市	重症化予防	自治体の保健師や管理栄養士が、国保加入者に実施しているサポートを、協会加入者も含めて実施。
	上越市	重症化予防	自治体の保健師や管理栄養士が、国保加入者に実施しているサポートを、協会加入者も含めて実施。

【参考】健診の種類と費用

1.生活習慣病予防健診（健康保険法）

協会けんぽが35歳～74歳の被保険者に行っており、がんの早期発見・早期治療のための項目を含んだ内容で、特定健診や定期健康診断の検査項目を含んでいる健診（新潟県内委託契約機関38機関）
健診費用総額 ¥18,865円（うち協会けんぽの補助は最高 ¥13,583円）

自己負担額 最高 **5,282円**

- 各種がん検診も含まれています（胃・大腸・乳・子宮頸がんなど）
- 協会けんぽから、生活習慣病予防健診費用の約70%を補助
- 労働安全衛生法の定期健康診断項目が含まれています
- メタボリックシンドローム予備軍・該当者へは保健師・管理栄養士等の特定保健指導が無料で受けられます

2. 定期健康診断（労働安全衛生法）

健診費用総額 約 ¥8,000円（協会けんぽの補助はなし）

3. 特定健康診査（高齢医療の確保に関する法律）

平成20年4月から、協会けんぽ等医療保険者に義務付けられており、40歳以上の方に対して、生活習慣病やメタボリックシンドロームに着目した健診です

健診費用総額 ¥7,150～8,414円（うち協会けんぽの補助は ¥7,150円）

検査項目		生活習慣病予防健診 一般健診	定期健康診断 (労安法)	特定健康診査
○:必須項目 ●:省略可 △:医師の判断に基づき実施		35歳～74歳	35歳と40歳以上	40歳～74歳
費用		最高 5,282円	8,000円程度 *3	無料～1,264円 *3
診察等	問診	○	○	○
	身長	○	●	○
	体重	○	○	○
	腹囲	○*1	○*1	○*1
	視力検査	○	○	○
	聴力検査	○	○	○
	理学的検査(身体診察)	○	○	○
脂質	血圧測定(収縮期・拡張期)	○	○	○
	総コレステロール	○	○	○
	中性脂肪	○	○	○
	HDL-コレステロール	○	○	○
肝機能	LDL-コレステロール	○	○	○
	GOT(AST)	○	○	○
	GPT(ALT)	○	○	○
	γ-GTP(γ-GT)	○	○	○
代謝系	ALP	○	○	○
	空腹時血糖	○	○	○
	ヘモグロビンA1c	○*2	○*2	○*2
	尿酸	○	○	○
血液一般	ヘマトクリット値	○	○	△
	血色素判定	○	○	△
	赤血球数	○	○	△
	白血球数	○	○	△
腎機能・尿	尿酸(半定量)	○	○	○
	尿蛋白(半定量)	○	○	○
	尿潜血	○	○	○
	血清クレアチニン	○	○	○
胸部レントゲン		○	○	○
心電図検査		○	○	△
胃部レントゲン		○	○	○
便潜血反応検査		○	○	○

*1 妊婦やBMI20未満の方・BMI22未満で自己測定値申告者は省略可

*2 空腹時血糖検査が実施できない場合、HbA1cで代替も可

*3 受診する機関によって費用が異なる場合がある

【参考】自治体と連携した被扶養者特定健診の実施状況

被扶養者集団健（検）診実施期間

市町村主催（R5）

協会主催（参考R4）

市町村名	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	協会加入者 の受診	協会加入者 への案内
新潟市													—	
村上市													○	
関川村													○	
粟島浦村													x	
新発田市													○	
阿賀野市													○	
胎内市													○	
聖籠町													○	
五泉市													○	○
阿賀町													○	
三条市													○	
燕市													○	○
加茂市													○	
田上町													○	
弥彦村													○	

市町村名	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	協会加入者 の受診	協会加入者 への案内
長岡市													○	○
見附市													○	○
出雲崎町													○	
小千谷市													○	○
魚沼市													○	○
南魚沼市													○	
湯沢町													○	
十日町市													○	
津南町													○	
柏崎市													○	
刈羽村													○	
上越市													○	○
妙高市													○	
糸魚川市													○	○
佐渡市													○	

【参考】重症化予防の各種取り組みの基準

実施内容	受診勧奨基準
協会の受診勧奨	【一次勧奨】以下の基準のいずれか 1 つに該当する者に通知・電話勧奨 収縮期血圧160mmHg以上 または 拡張期血圧100mmHg以上 空腹時血糖126mg/dl以上 または HbA1c6.5%以上 LDLコレステロール値180mg/dl以上 【二次勧奨①】以下の基準のうち、2 つ以上に該当する者に通知・電話勧奨 収縮期血圧160mmHg以上 または 拡張期血圧100mmHg以上 空腹時血糖126mg/dl以上 または HbA1c6.5%以上 LDLコレステロール値180mg/dl以上 【二次勧奨②】以下の基準のいずれか 1 つに該当する者に通知・電話勧奨 収縮期血圧180mmHg以上 または 拡張期血圧110mmHg以上 空腹時血糖160mg/dl以上 または HbA1c8.4%以上
上越市が実施している人工透析予防サポート	・上越市在住の以下の基準に該当した者に「人工透析サポート」案内を送付。 ・1週間後に協会保健師が電話勧奨し、サポート申込者を上越市に情報提供。申込者に上越市保健師・管理栄養士がサポート。 空腹時血糖160mg/dl以上 または HbA1c6.5%以上
魚沼市が実施している糖尿病重症化予防サポート	・魚沼市在住の以下の基準に該当した者「糖尿病重症化予防サポート」案内を送付。 ・1週間後に協会保健師が電話勧奨。サポート申込者を魚沼市に情報提供。申込者に魚沼市保健師・管理栄養士がサポート。 空腹時血糖120mg/dl以上 または HbA1c6.5%以上 または 随時血糖200mg/dl以上
見附市が実施している糖尿病重症化予防サポート	・見附市在住の以下の基準に該当した者「糖尿病重症化予防サポート」案内を送付。 ・1週間後に協会保健師が電話勧奨。サポート申込者を見附市に情報提供。申込者に見附市保健師・管理栄養士がサポート。 空腹時血糖130mg/dl以上 または HbA1c7.0%以上
南魚沼地域と連携した腎専門医への受診勧奨	・南魚沼地域在住の以下の基準のいずれか 1 つ以上に該当した者に、受診勧奨文書と専門医への紹介状を兼ねた文書を送付（紹介状を持参し腎専門医を受診した場合は初診料無料）。 蛋白(-)(±)かつeGFR45未満 蛋白(+)かつeGFR45未満 蛋白(++)以上 蛋白(+)かつ尿潜血(+)以上

- ・35歳以上75歳未満の生活習慣病予防健診受診者(被保険者)
- ・健診受診前月及び健診受診後3カ月以内(健診受診月を含む)に医療機関を未受診の者

【参考】前年度特定保健指導対象者への生活改善案内



特定保健指導に関する お知らせ

 全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ

詳細は中面を開いてご確認ください

協会けんぽからの お知らせです

必ず中面を開いて
内容をご確認ください

(この通知書に関するお問い合わせ)

協会けんぽ新潟支部
保健グループ
☎ 025-242-0264

郵便はがき

水濡れ時はよく乾かしてからお開きください。

この通知は令和4年度健診結果から
特定保健指導対象となった方
(メタボリックシンドロームの方)に
お送りしております。

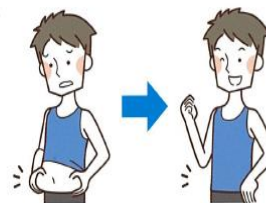
前年度の健診結果より、あなたは

あと **2kg** の減量で

(腹囲一約2cm減少)

1cm⇔1kg

メタボから脱出できます。



短期間で
効果が出る
!

減量のヒント

まずは、体重計を用意して
毎日の体重を測定しましょう。



医療専門職の監督下以外での、糖質制限や過度なダイエットは避けましょう。

メタボの方のうち…

毎年 **3人** に **1人** が
メタボから脱出しています。

※今年度も特定保健指導の対象となった場合、後日協会けんぽから
「特定保健指導(無料)」のご案内が届く場合があります。

☐ ご自分で健康づくりを
したい方はこちら

▶▶▶
(メルマガ登録)



☐ 生活習慣改善の面談を受けたい方はこちら

☎ 025-242-0264